

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» (ГБПОУ «СОМК»)  
НИЖНЕТАГИЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

# Здоровье в приоритете

Усынина Дарья Александровна, 3 курс,  
Группа 301, специальность «Акушерское дело»

# Что такое здоровый образ жизни?

- ▶ ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



- ▶ Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие

# Преимущества здорового образа жизни

- ▶ Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни.

Поэтому существует множество преимуществ здорового образа жизни, такие как:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности

- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов
- активное участие в социальной и семейной деятельности

# Основные составляющие ЗОЖ

- занятия спортом
- отказ от вредных привычек
- полноценный отдых
- сбалансированное питание
- укрепление иммунитета
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек
- хорошее эмоционально-психическое состояние

# Сбалансированное питание

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу
2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое
3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал

4. Режим питания также имеет огромное значение. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.
5. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте.
6. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов





# Занятия спортом

На самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, и сделать утреннюю гимнастику.



# Полноценный отдых

Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы.

Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

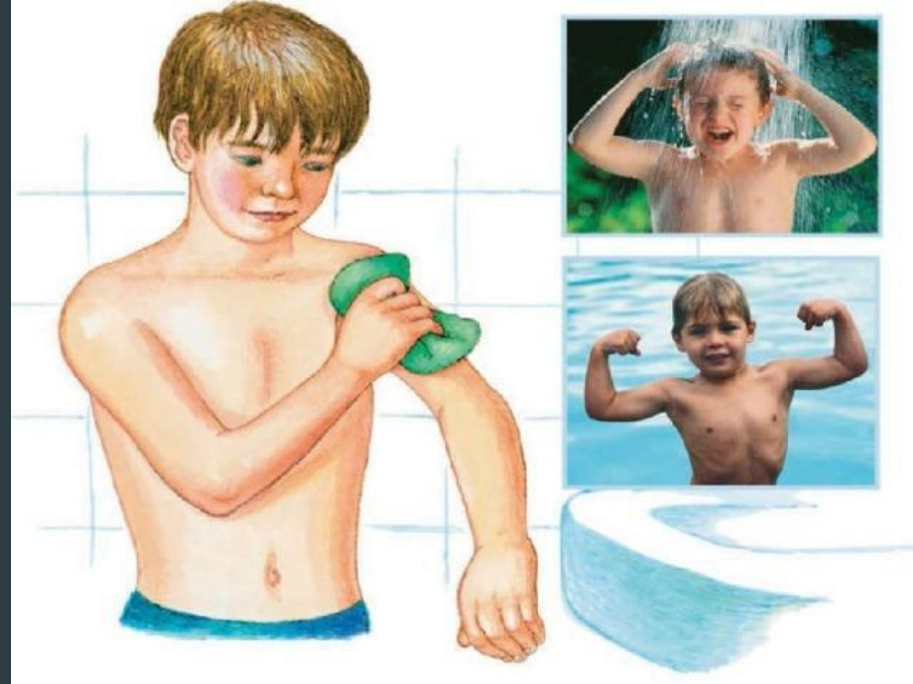
# Укрепление иммунитета

Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов.

Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

1. Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года.
2. Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру.
3. Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца

4. Прогулки босиком. На ногах существуют активные точки, нажатие на которые положительно влияет на работу всех органов и систем в организме
5. Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур
6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем
7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильном применении



# Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста.

Важно придерживаться следующих принципов, касаемых эмоционального состояния:

1. Позитивное мышление
2. Здоровая общительность
3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме
4. Психическое здоровье. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью.

# Личная гигиена

- ▶ Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:
  - чистку зубов и слежение за их здоровьем;
  - поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
  - регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
  - своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.



# Отказ от вредных привычек

ЗОЖ не совместим с вредными привычками.  
Употребление табака, алкоголя, наркотиков входит в число факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье человека и не совместимо с регулярными занятиями физ. упражнениями и спортом.



- ▶ Табак является психоактивным средством, действующим как наркотик и вызывающим привыкание. Каждый раз, вдыхая дым табака, Вы вдыхаете порядка 3 тысяч химических веществ, таких как никотин, смолы и токсичные газы (окиси цианистого водорода, углерода, окислов азота и т.д.), повреждающие живые ткани. При сгорании табака образуется смола, которая содержит вещества, способствующие возникновению рака, хронического бронхита и заболеваний дыхательных органов
- ▶ Алкоголь разрушает слизистую оболочку желудка, оказывает ужасное воздействие на печень, ослабевает и истощает мышцы
- ▶ Наркотики имеют сильнейшее привыкание, а в случае уменьшения дозы или вовсе отказа от нее - послужат причиной судорог, бессонницы, мышечной боли, спазмов дыхания и сосудов, нервозности и психоза

# Заключение

- ▶ Таким образом, формирование здорового образа жизни является эффективным способом сохранения здоровья человека, ведь именно от нашего здоровья зависит будущее поколение. Также ЗОЖ может позволить человеку сохранить свою активность на многие годы и продлить жизнь.